

Henkinen moninaisuus, sosiaalinen vuorovaikutus ja käsitys sairaudesta

AA-liikkeen jäsenten henkisyiden teemoja

Amo Rämä

Kandidaatintutkielma

Kulttuurien tutkimuksen tutkinto-ohjelma, uskontotiede

Historian, kulttuurien ja taiteiden tutkimuksen laitos

Humanistinen tiedekunta

Turun yliopisto

Tammikuu 2025

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

Kulttuurien tutkimuksen tutkinto-ohjelma, uskontotiede

Amo Rämä

Henkinen moninaisuus, sosiaalinen vuorovaikutus ja sairauden käsitys: AA-liikkeen jäsenten henkisyiden teemoja

Sivumäärät: 24, 2

Tässä tutkielmassa tarkastelen AA-liikkeen jäsenten henkisyyttä. Tutkielman tavoitteena on selvittää heidän henkisyytensä keskeisiä teemoja haastatteluaineiston avulla. Haastatteluaineisto koostui kolmen AA-liikkeen jäsenen haastattelun litteroinnista. Tutkimusmenetelmänä käytin laadullista sisällönanalyysia, jota täydensin intuitiivisella analyysillä. Tutkielmassa hyödynnetty aineisto on rajallinen, mutta se toimii hyödyllisenä näytteenä tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkittavien puheissa korostui suoraan henkisen moninaisuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen keskeisyys henkisyudessa. Henkiseen moninaisuuteen liittyi vakaumuksellisen moninaisuuden ja asenteiden kirjon teemat. Sosiaalinen vuorovaikutus näytti olevan henkisyiden keskeinen teema käytännön tasolla, suhteessa ryhmämuotoiseen toimintaan, mutta myös korkeammassa henkisessä merkityksessä. Analysoin lopussa myös haastateltavien puheita alkoholiriippuvuudesta sairautena ja AA-liikkeestä hoitokeinona sekä niiden implikaatiota henkisyydelle.

AA on lähtökohtaisesti katsomuksellisen ja vakaumuksellisen moninaisuuden salliva liike, minkä vuoksi henkisen moninaisuuden teema oli odotettu tulos. Aineiston perusteella kiinnitän kuitenkin huomiota siihen, että kristinuskon lisäksi myös Aasian uskontoperinteet ja filosofiat ovat keskeisessä roolissa jäsenten henkisyudessa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen henkinen merkitys kiteytyy sanaan vastavuoroisuus. Väitän tutkielmassa vastavuoroisuuden tarkoittavan erityistä, toipumiseen inspiroivaa kokemusta ihmisten välisestä vuorovaikutusta. Lopuksi pohdin, miten käsitys sairaudesta vaikuttaa liikkeen jäsenten henkisyuteen.

Avainsanat: AA-liike, henkisyys

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
1.1	Tutkimusaihe	5
1.2	Tutkimuskysymys ja tavoitteet	6
1.3	Aikaisempi tutkimus	7
1.4	Tutkielman rakenne	8
2	AA:n historiaa	9
3	Tutkimuksen teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet	10
4	Aineisto ja menetelmät	11
5	Etiikka	12
6	Analyysi ja tulkinta	13
6.1	Henkinen moninaisuus	14
6.2	Sosiaalisen vuorovaikutuksen henkisyys	17
6.3	Sairaus ja toipumishenkisyys	19
7	Johtopäätökset	22
	Lähteet	23
	Liitteet	25
	Liite 1. AA:n 12 askelta	25
	Liite 2. Haastattelurunko	26

1 Johdanto

1.1 Tutkimusaihe

Tässä tutkielmassa tarkastelen AA-liikkeen jäsenten henkisyyttä. AA:n jäsenet ovat Nimettömät alkoholistit -ryhmien (vastedes AA) jäseniä. Nämä ryhmät ovat vertaistukiryhmiä tai toveriseuroja, jotka perustuvat ns. 12 askeleen ohjelmaan (ks. alla) ja joiden tavoitteena on auttaa ihmisiä toipumaan alkoholiriippuvuudesta. Ryhmät toimivat vapaaehtoisvoimin, ovat omavaraisia ja poliittisesti, aatteellisesti sekä uskonnollisesti sitoutumattomia. Ainoa vaatimus ryhmän jäsenyydelle on halu lopettaa päihteiden käyttö. Käytännössä nämä toveriseurat jakaantuvat erilaisiksi paikallisiksi ryhmittymiksi, jotka pitävät viikoittaisia kokouksia jäsenille ja tulokkaille sekä levittävät ohjelman sanomaa laitoksiin ja yksittäisille ihmisille. (Nimettömät alkoholistit, n.d.)

Vaikka liikkeellä on uskonnolliset lähtökohdat, se kehitettiin tarkoituksenmukaisesti henkiseksi niin, että ryhmät ovat avoimia kaikille eikä tarkkaa vaatimusta henkisyyden sisällöstä tehdä. (White & Kurtz 2008, 46.) Länsimaisen henkisyyden kehityskulkua kuvataankin usein yleistyneellä ilmaisulla ”en ole uskonnollinen, mutta olen henkinen” (ks. esim. Opas & Mahlamäki 2022, 10). AA-ryhmissä tämä idea on ollut keskeinen sen alkuajoista 1930-luvulta alkaen. AA:n jäsenet voivat näin ollen olla esimerkiksi kristittyjä, ateisteja, agnostikkoja, etsijöitä tai jotain muuta. AA:ssa puhutaan yleensä hengellisyydestä, mutta tässä tutkielmassa käytän termiä henkisyys uskontotieteessä suosittua määritelmää mukaillen. Siinä hengellisyys nähdään henkisyudeksi institutionaalisen uskonnon, esimerkiksi kristinuskon, kontekstissa (Opas & Mahlamäki 2022, 10).

Ryhmien kokouksissa jäsenet jakavat kokemuksiaan riippuvuudesta ja elämästä yleisesti sekä työskentelystä 12 askeleen ohjelman parissa. 12 askeleen ohjelma on eräänlainen itsehoito-ohjelma, jonka sisältö on jaettu 12 osaan eli askeleeseen. Jokaiseen askeleeseen kuuluu toveriseuran kirjallisuudessa määritellyt, päihderiippuvuudesta eroon pääsemiseen ja henkiseen heräämiseen tähtäävät tehtävät. Askeleet tehdään järjestyksessä ensimmäisestä viimeiseen vertaisryhmän ja tukihenkilön tuella. Askeleet muodostavat myös omanlaisensa kokonaisen tekstin (liite 1), joka kuvaa raitistumisessa käytävää henkistä prosessia. 12 askelta tiivistää myös AA:n tarjoaman elämänkatsomuksen ytimen (Nimettömät alkoholistit, n.d.).

Raitistumisen henkistä prosessia ilmentää esimerkiksi viimeinen askel, joka alkaa:

“Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena...” (Nimettömät alkoholistit,

n.d.). Kuten edellä linjasin, tämän tutkielman kontekstissa puhutaan siis henkisestä heräämisestä. Askeleet tekstinä tuovat esiin myös muita keskeisiä henkisiä käsitteitä AA:n kirjallisuudesta, kuten ”Jumalan” tai ”Korkeamman voiman”, joka mainitaan 11. askeleessa. Ryhmän kristillinen perintö ja kehitys henkiseksi liikkeeksi näkyy askeleissa Jumala-sanana ja toisaalta lisäyksenä ”sellaisena kuin hänet käsitimme”, joka jättää tilaa jäsenten omille tulkinnoille, käsityksille ja etsimiselle. Jumalasta tai tämän ilmaisun sijasta käytetään tästä syystä myös laajasti juuri ilmaisua ”Korkeampi voima”.

1.2 Tutkimuskysymys ja tavoitteet

Tutkimuskysymykseni on: Millaisia teemoja AA-liikkeen jäsenten henkisyydessä on?

Kysymykseen pyrin vastaamaan tutkimusaineiston avulla, jota varten haastattelin kokeneita AA:n jäseniä henkisyydestä heidän jokapäiväisessä elämässään. Haastattelun tavoitteena oli kartoittaa henkilöiden henkisyyttä yleisesti sekä suhteessa ryhmän jäsenyyteen että kirjallisuuteen. Tavoitteena on eritellä aineistosta analyysin ja tulkinnan kautta nousevia henkisyyden teemoja.

Henkisyyden katsotaan tässä tutkielmassa olevan ihmisyyden perusulottuvuus, josta käsin muodostamme käsityksen maailmasta, ihmiskunnasta ja itsestämme suhteessa niihin (Jakonen & Kamppinen 2022, 425–426¹). Henkisyydessä voidaan hyödyntää niin tieteellisiä ja filosofisia kuin uskonnollisiakin aineksia. Kyseessä on erityinen maailmankuva, jossa pyrimme käsittämään kokonaisuuden ja oman roolimme siinä. (Kamppinen & Jakonen 2015, 3–4.) Henkisyyttä olen jäljittänyt haastateltavilta kysymällä heidän kokemuksistaan ja antanut heille vapauden määrittää myös itse, mistä henkisyydessä on heidän elämässään kyse.

Tutkielma keskittyy AA-liikkeen jäsenten tekemiin kulttuurisiin jäsenyyksiin, eikä AA:n jäsenten reaalisiin, mitattaviin muutoksiin heidän matkassaan alkoholiriippuvuudesta raittiiksi. Muutoksen teemat kuitenkin nousevat AA-henkisyydessä esiin esimerkiksi jo edellä käsitellyissä askeleissa, ja haastattelussa muutamia kysymyksiä kysyttiin nimenomaan muutoksista.

¹ Dunderfelt, Tony. 2017. *Valoisaksi. Henkisen psykologian opas*. Helsinki: Viisas Elämä.

1.3 Aikaisempi tutkimus

AA:n pitkä historia ja vahva panos alkoholiriippuvuuden hoidossa on tehnyt siitä tutkimuksellisen kiinnostuksen kohteen. AA:sta onkin tehty runsaasti tutkimusta kansainvälisesti erityisesti psykologian, sosiaalityön, sosiologian ja hoitotieteen aloilla. Tutkimusta on tehty jonkin verran myös kulttuurien tutkimuksessa.

Raija Kuronen (2014) on tutkinut sosiaalityön pro gradu -tutkielmassaan ”Hengellisyuden merkitys päihdeongelmasta toipumiselle” AA:ta toipumisen käsitteen avulla ja suhteessa siihen. Tutkielmassa on hyödynnetty haastatteluja ja kirjoituksia, joiden purkamiseen käytettiin narratiivista analyysitapaa. Kurosen lopputulema on, että hengellisyys voi tukea raitistumista eri tavoin ja esitteli kolme hengellisyuden narratiivia. Kurosen tutkimuksesta poiketen määrittelen tutkittavan ilmiön henkisyudeksi, ja pyrkimyksenä on kartoittaa narratiivien sijasta henkisyuden teemoja.

Lymarie Rodriguez-Morales (2019) on tutkinut nuorten miesten elettyjä kokemuksia osana 12 askeleen ryhmiä keskittyen erityisesti muutokseen identiteetissä ja yksilön psykologiassa. Rodriguez-Moralesin mukaan 12 askeleen ohjelmissa on laaja skaala henkisiä toipumiskokemuksia, niin uskonnollisia, ateistisia kuin sekulaareja, mutta ryhmissä yhteistä on arvot, jotka tukevat riippuvuudesta irtautumista. Tässä tutkielmassa käsittelen samanlaisia teemoja kuin Rodriguez-Moralesin tutkimuksessa keskittyen kuitenkin laajemmin henkisyuden piirteisiin jokapäiväisessä elämässä.

Jennifer Lois Hahn (2019) on tutkinut Nimettömien alkoholistien henkisyyttä etnografisin menetelmin. Erityisesti hän on kiinnittänyt huomiota liikkeen taipumukseen etäännyttää itsensä uskonnollisuudesta ja korostaa henkisyttä. Hahn haastatteli edellisiä ja nykyisiä jäseniä ja havainnoi kokouksissa, miten AA:n periaatteet näkyvät tutkittavien elämässä. Oma tutkielmani laajentaa näkökulmaa näistä periaatteista ryhmäläisten henkisyuden piirteisiin aineistolähtöisesti.

Tutkimukseni sijoittuu uskontotieteen kenttään ja henkisyuden tutkimuksen alalle. Hahnin (2019, 101) mukaan uskontotieteilijät ovat kiinnittäneet suhteellisen vähän huomiota AA:han ottaen huomioon, miten keskeinen kiinnostuksen kohde henkisyys uskontotieteissä on. Tutkielmassani pyrin tarkastelemaan tätä henkisyttä Suomen kontekstissa ja täyttämään Hahnin esiin nostamaa tutkimuksellista vajetta aiheesta.

1.4 Tutkielman rakenne

Seuraavassa luvussa 2 avaan lyhyesti AA:n historiaa tutkimusaiheen kontekstualisoimiseksi. Luvut 3, 4 ja 5 käsittelevät tutkielman teoreettista viitekehystä, siinä hyödyntämäni aineistoa ja menetelmää sekä tutkimusetiikkaa. Luvussa 6 käsittelem analyysin etenemistä litteraateista tulkittavaksi aineistoksi. Alaluvussa 6.1 esitän tulkintani AA:n jäsenten henkisestä moninaisuudesta. Alaluku 6.2 koskee sosiaalisen vuorovaikutuksen roolia tutkittavien henkisyydessä ja 6.3 sairauden ja henkisyyden teemoja. Luvussa 7 esitän johtopäätökseni sekä pohdin tutkielman mahdollisia rajoitteita ja jatkotutkimusta.

2 AA:n historiaa

AA-liike sai alkunsa Ohion osavaltiossa Yhdysvalloissa virallisesti vuonna 1935. Liikettä on edeltänyt lukuisia samaan tulokseen tähtääviä liikkeitä, mutta AA on päihittänyt ne kestävyydellään ja kansainvälisellä levinneisyydellään. AA:sta on myös kehittynyt uusia haaroja, joista jotkut ovat eksplisiittisesti uskonnollisia ja jotkut taas sekulaareja. Liikkeestä onkin pitkälti tullut standardi, johon muita päihteiden käyttöön liittyviä vertaistukiryhmiä verrataan. (White & Kurtz 2008, 37–38.)

Perustajajäseniksi nimetään yleensä Bill Wilson ja Robert Smith, tosin AA:n kehitykseen vaikuttivat monet muutkin henkilöt muista alkoholiriippuvaisista lääketieteen ammattilaisiin ja eri uskontojen harjoittajiin (Suomen AA-kustannus 1997, 16). Smithin ja Wilsonin yhteistyön tuloksena oli vertaisten välisen avunannon merkityksen oivaltaminen raitistumisessa. Tämän oivalluksen seurauksena vertaistuen periaatteen ympärille alkoi muodostua ryhmiä Ohioon ja New Yorkiin. (White & Kurtz 2008, 42; Nimettömät alkoholistit n.d.; Alcoholics Anonymous n.d.)

AA:n historian uskonnollisista yhteyksistä erityisen merkittävä on evankelinen Oxford Group, jonka paikalliskokouksissa Wilson ja Smith molemmat kävivät ennen AA:n muodostumista ja joissa AA:ta edeltävät ryhmät toimivat. Esimerkiksi Oxford-ryhmän silloisen johtajan pappi Sam Shoemakerin opetukset innoittivat Wilsonia ja Smithiä liikkeen alkuaikoina. (Suomen AA-kustannus 1997, 16.) Eroaminen Oxford Groupista vuonna 1939 oli merkittävä virstanpylväs AA:lle: Näin liike vahvisti itselleen, ettei se ollut uskonto tai uskonnollisesti sitoutunut. Täten myös liikkeen harjoittama henkisyys vapautettiin uskonnollisista juuristaan. (White & Kurtz 2008, 46.)

Vuonna 1939 ilmestyi Nimettömät alkoholistit -kirja, jossa AA:n filosofia ja metodit selitetään. Tämän myötä ryhmiä alkoi muodostua myös Yhdysvaltojen rajojen ulkopuolelle. (Nimettömät alkoholistit n.d.; Alcoholics Anonymous n.d.) Suomeen viikoittaiset kokoukset saapuivat vuonna 1948, jolloin Helsinkiin perustettiin Kotikerho-niminen kokousryhmä, hiljalleen muotoutui nykyinen suomalainen AA. Vuonna 1965 ryhmiä oli Helsingissä jo 16. (Tammi 1998, 8–10.) Nykyään ryhmiä on laajasti ympäri Suomea, joitakin suomenkielisiä ryhmiä on myös Ruotsissa, Espanjassa ja Yhdysvalloissa.

3 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet

Teoreettisen viitekehysten avulla havainnot aineistosta muuttuvat johtolangoiksi tietystä näkökulmasta (Alasuutari 2011, Teoreettinen viitekehys). Tutkielmani teoreettinen viitekehys rakentuu henkisyiden käsitteen varaan. Tässä luvussa avaan, mitä henkisyydellä tarkoitan tässä tutkielmassa.

Henkisyys on perustavanlaatuinen osa ihmisenä olemista. Henkisyys antaa mahdollisuuden tarkastella maailmaa ja itseämme, ja sen kautta yhdistymme koko ihmiskuntaan. (Jakonen & Kamppinen 2022, 425–426².) Henkisyudessa tunnustetaan todellisuuden syvyys ja sen kerrokset. Henkisyiden kenttään kuuluu laaja kokoelma maailmankuvia, jotka voivat ammentaa niin filosofisista ja tieteellisistä suuntauksista kuin mystisistä, myyttisistä kuin uskonnollisistakin liikkeistä. Yhteistä kaikille henkisyiden muodoille on näkemys maailmasta kokonaisuutena ja itsensä näkemisestä sen osana. (Kamppinen & Jakonen 2015, 3–4.) Määritelmä on valittu laajuutensa ja sovellettavuutensa vuoksi.

Toisaalta AA:n jäsenille tyypillisestä henkisyudesta on tehty tarkempiakin havaintoja. Ernest Kurtzin ja William L. Whiten (2015, 65) mukaan AA:n ja muiden samankaltaisten toveriseurojen henkisyyttä niin tunnustuksellisessa kuin sekulaarissakin kontekstissa voi nimittää termillä toipumishenkisyys (*recovery spirituality*). Heidän havainnoimansa AA:n jäsenille tyypillinen henkisyiden ydin tiivistyy kahteen sanaan: yli (*beyond*) ja välissä (*between*). Yli-termi kuvaa toipumishenkisyiden ydinosaa, joka houkuttelee transendenssia, AA:n tapauksessa siis korkeampaa voimaa, kohti. Välissä-termi tarkoittaa tämän henkisyiden sosiaalista suuntautumista. Henkisen ulospäinsuuntautuvan liikkeen tulos on yhteys muiden kanssa, ihmisten välillä. (Mts. 65–66.)

Hyödynnän siis henkisyiden käsitteen lisäksi edellisen kappaleen käsitteitä aineistoni tulkinnassa. Tarkastelen aineistoa yhtäältä yleisen henkisyiden määritelmän valossa ja toisaalta toipumishenkisyiden avulla. Nämä käsitteet kytkevät tämän tutkielman tieteelliseen tutkimukseen henkisyiden kattokäsitteen alaisista ilmiöistä yleisemmin, eli ovat etic-tason käsitteitä. Tutkielman tarkoituksena on kuitenkin tarkoitus tutkailla emic-tason jäsenyyksiä eli miten ihmiset itse jäsentävät tutkittavaa ilmiötä (ks. esim. Alasuutari 2011, Emic ja etic).

² Dunderfelt, Tony. 2017. *Valoisaksi. Henkisen psykologian opas*. Helsinki: Viisas Elämä.

4 Aineisto ja menetelmät

Kun ihmisiä haastatellaan tutkimusta varten, oletetaan, että haastateltavalla on tietoa tutkittavasta aiheesta. Aineistonkeruulla tutkija pyrkii todentamaan tästä aiheesta jotain. Haastattelu on hyödyllinen metodi tällaisessa tutkimuksessa, jossa halutaan ymmärtää, miten ihmiset käsitteellistävät todellisuuttaan. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 186–187.) Haastateltava saa vastata kysymyksiin vapaasti omin sanoin, omin esimerkein ja omalla tyylillään (Hirsjärvi & Hurme 2000, 193), ja tutkijan tehtäväksi jää jäljittää aineistosta tutkimuksen kannalta tärkeitä teemoja.

Tutkielman aineisto kerättiin haastattelemalla kolmea AA:n jäsentä, joilla oli yhteensä 50 vuotta kokemusta AA:sta. Haastateltaviksi etsittiin 12 askelta läpikäyneitä henkilöitä, jotka kokivat oman käsityksensä henkisydestä olevan suhteellisen jäsentynyt. Haastattelut toteutettiin yksilohaastatteluina. Haastattelut äänitettiin ja niiden pohjalta muodostettiin raakalitteraatit, joita käytettiin analyysivaiheessa. Äänitteet säilytettiin suorien lainauksien ja sisällön tarkistamisen mahdollistamiseksi analyysivaiheessa, jonka jälkeen niin äänitteet kuin litteraatitkin hävitettiin.

Rakenteeltaan haastattelut olivat puolistrukturoituja, eli haastattelua varten oli valmisteltu runko ja tietyt näkökulmat (Tiittula ja Ruusuvuori 2005, 11), mutta haastattelutilanteessa käsiteltiin myös spontaanisti ja keskustelunomaisesti esiin tulevia teemoja.

Haastattelutilanteen sujuvoittamiseksi oli myös tarpeellista muuttaa kysymysten käsittelyjärjestystä ja muotoilua. Haastattelutilanteet ja haastateltavat itse olivat toisistaan hyvinkin erilaisia, joten vapaus muokata haastattelua oli välttämätöntä.

Aineiston analyysissä hyödynnetään aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jonka avulla pyritään tunnistamaan teemoja ja merkitysrakenteita, jotka toistuvat haastateltavien kertomuksissa. Aineiston järjestämisen jälkeen etenen tulkintavaiheeseen intuitiivisesti aineiston tarkan tuntemuksen pohjalta.

5 Etiikka

Osallistujien henkilöllisyys ja yhteystiedot tulivat tutkijalle tietoon aineistonkeruuvaiheessa. Kaikille tutkimukseen osallistujille informoitiin tutkimuksen tavoitteista, menetelmistä ja siitä, miten heidän tietojaan käsitellään. Ensimmäisessä yhteydenotossa tutkittavia informoitiin tietojenkäsittelystä, ja haastattelutilanteen alussa tarkennettiin haastattelun tarkoitusta ja suostumusta. Haastateltaville kerrottiin myös heidän oikeudestaan keskeyttää osallistuminen milloin tahansa ilman mitään kielteisiä seurauksia, mikä mainittiin myös tutkimuskutsussa.

Vaikka tutkielmassa ei ole tarkoituksena tutkia päihderiippuvuutta, psykologisia kuormitustekijöitä tai häiriötiloja, on tutkielman aiheen kannalta todennäköistä, että tämän tyyppiset teemat tulevat haastatteluissa jossain määrin esille. Haastattelijalta vaaditaan tässä aiheessa sensitiivisyyttä. Haastattelun alussa haastateltavia informoitiin tästä ja vakuutettiin, ettei kyseisistä teemoista ole välttämätöntä jakaa sellaisia ajatuksia tai kokemuksia, jotka tuntuvat liian henkilökohtaisilta. Haastateltavalla oli vapaus päättää omat rajansa.

Tutkittavien haastatteluista kerätty aineisto on ollut vain ja ainoastaan itseni nähtävillä, ja sitä hyödynnetään vain tässä tutkielmassa. Näin ollen kerätty aineisto hävitetään, kun tutkimus on julkaistu. Tutkittavien anonymiteetti on myös tärkeä osa tutkimuksen toteutusta. Siispä suorat tunnistetiedot poistettiin analyysivaiheessa ja aineistoa käsitellään tutkielmassa niin, että henkilöitä ei voida tunnistaa lopullisesta tekstistä. Haastateltaviin viitataan lyhenteillä H1, H2 ja H3. Numerot ovat satunnaisesti valitut. Tutkittavien vähäisen määrän vuoksi olen kiinnittänyt erityistä huomiota epäsuoriin tunnistetietoihin.

Eettisesti kestävä toiminta ja tutkimuksen suunnittelu on erityisen tärkeää, kun otetaan huomioon tutkittavien haavoittuva asema. Edellisten kappaleiden mukainen toiminta suojaa haastateltavien henkilöllisyyttä ja varmistaa tutkijan asiallisen käyttäytymisen.

6 Analyysi ja tulkinta

Aineiston käsittelyssä olen hyödyntänyt kolmen vaiheen kautta etenevää sisällönanalyysia. Ensimmäiseksi aineistosta karsitaan epäolennainen pois pelkistämällä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–109). Analyysiyksikkönä aineistossani on yleensä yhden tai useamman lauseen tai virkkeen ajatuskokonaisuuksia, jotka olen tiivistänyt yksinkertaisiksi ilmaisuiksi. Esimerkiksi aineistostani noussut ajatus “Kaikissa uskonnoissahan haetaan sitä samaa” voitaisiin pelkistää sanalla perennialismi. Ryhmittelyvaiheessa pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään alaluokiksi samankaltaisuuden mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110), kuten taulukossa 1.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alaluokka
Uskon Isään, poikaan ja Pyhään henkeen perinteisesti ja luterilaisesti.	On kristitty	kristinusko
Olen aina ajatellut Taivaan Isän pitävän huolen lapsistaan.	On kristitty	
Käyn messussa ja rukoilen.	Kristinuskon harjoitus	

Taulukko 1. Ilmaisujen pelkistäminen ja alaluokkien muodostaminen.

Alaluokkien muodostamisen jälkeen aineistoa kiteytetään jälleen yläluokiksi taulukon 2 esimerkin mukaisesti.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
kristinusko	vakaumuksellinen moninaisuus	henkisyyden moninaisuus
ateismi		
perennialismi		
Jumala	erilaiset käsitykset korkeammasta voimasta	
Vaihteleva korkeampi voima		
Taivaan Isä		

Taulukko 2. Yläluokkien ja pääluokkien muodostaminen.

Viimeisessä vaiheessa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostetaan sen pohjalta teoreettisia käsitteitä; näin alkuperäisinformaatiosta siirrytään kohti johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111). Aineistosta pääluokkia syntyi kaikkiaan neljä. Kaikki nämä luokat ovat yhdistelmiä kahdesta yläluokasta, kuten taulukossa 2 on kuvattu. Aineiston rajallisuuden vuoksi pääluokkien yhdistäminen edelleen ei enää ollut mahdollista, joten analyysi jatkui intuitiivisesti pääluokkien pohjalta.

Intuitiivisessa analyysissa ajatellaan, että merkityskokonaisuudet tulevat näkyviksi, kun aineistoon tutustutaan riittävän tarkasti. Kokonaisuudet pohjautuvat havaintoihin tekstin

sisäisestä samanlaisuudesta ja yhteenkuuluvuudesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 102).

Haastattelutekstien lukemisen ja aikaisemman ryhmittelytyön myötä muodostui tarkka käsitys aineiston sisällöstä. Aineiston rajallisuudesta huolimatta huomattavissa oli sisäisiä yhteenkuuluvuuksia, joita jalostin eteenpäin peilaten niitä aineistoon kokonaisuutena. Otin vihjeitä analyysiin myös haastattelutilanteiden kulusta, eli siitä miten tiettyihin kysymyksiin vastattiin ja miten keskustelu eri aiheista eteni.

6.1 Henkinen moninaisuus

Henkisellä moninaisuudella tarkoitan tässä tutkielmassa moninaisuutta suhteessa tutkittavien toisistaan poikkeavaan suhtautumiseen korkeampaan voimaan, uskontoihin ja AA:han itsessään. Tutkittavat erosivat toisistaan merkittävästi näissä teemoissa tavoilla, joita erittelen tässä luvussa tarkemmin. Erittelen ensin aineistosta nousseita havaintoja ja siirryn sitten tekemään tulkintoja havaintojen pohjalta ja kirjallisuuden avulla.

H1 kuvaili uskonsisältöjään ”perinteisiksi ja luterilaisiksi”. Hänelle korkeampaan voimaan turvaaminen oli alusta asti luontevaa, sillä hän oli tullut uskoon aikaisemmin. H3 käytti termiä Jumala, mikä myötäilee AA:n kristillistä perintöä. Hän kertoi myös hyödyntäneensä esimerkiksi ruusukkorukousta³ ja Raamatun eri käännöksiä henkisellä polullaan. H2 viittasi puolestaan itseensä ateistina ja kertoi vastustaneensa voimakkaasti liikkeen henkisiä sisältöjä ja henkisyyden harjoittamista yleisemminkin. Kristilliseksi tulkittava sisältö rajoittui hänen kohdallaan rukoiluun.

Siinä missä H1 ammentaa henkisyyteensä aineksia AA:n lisäksi pääasiassa vain kristinuskosta, H3 kertoo tutkineensa eri uskontoja ja filosofioita aloittaen niistä, joista AA-liike on ottanut vaikutteita ja laajentaen siihen, mikä häntä itseään oli milloinkin kiinnostanut. H2 hyödyntää henkisyydessään pääasiassa tietoisien läsnäolon metodeja eli erilaisia meditaatioita. Alkuperäisestä henkisyyden ja uskonnon vastustuksestaan huolimatta H2 kertoi nykyään kuitenkin olevansa avoin muita uskontoja ja katsomuksia kohtaan ja tutustuneensa joihinkin erityisesti meditaatiokiinnostuksensa myötä.

Tutkittavat, joita kiinnostivat muut uskonnot ja katsomukset, puhuivat erityisesti Aasian uskonnoista ja filosofioista. H2:n ja H3:n haastatteluissa esiin nousi mainintoja joogasta,

³ Ruusukko on nimitys erityisesti katolilaisuudessa suosituille rukousnauhalle ja rukoukselle, jossa sitä käytetään.

pranayamasta⁴, Bhagavad Gitasta⁵, buddhalaisuudesta ja qigongista⁶. Molemmat kertoivat harjoittavansa päivittäin joogaa tai qigongia, tai jotain näistä ammentavaa. Bhagavad Gita oli toisella pitkään päivittäisenä lukemistona. Meditaatio taas yhdistyi haastatteluissa kiinnostukseen buddhalaisia perinteitä kohtaan.

H1 näki korkeamman voiman itselleen olevan kristillinen Jumala, josta hän käytti myös termiä Taivaan Isä. H1 viittasi haastattelussa myös pyhään kolminaisuuteen. H2 kertoi käsityksensä korkeammasta voimasta olevan vielä epäselvä ja toisaalta tulkittavissa tilanteen mukaan eri tavoin. Esimerkkinä hän mainitsi, että leikkaukseen joutuessaan leikkauksen suorittavan lääkärin voi nähdä korkeampana voimana. Hän mainitsi korkeammiksi voimiksi myös ajan ja kuoleman. Hänelle korkeammaksi voimaksi voi siis tulkita sen toimijan tai ilmiön, jolla on tilanteessa valtaa suhteessa häneen itseensä.

Aineistosta nousi esiin suvaitsevaisuus muita henkisiä näkökulmia kohtaan. Tutkittavat korostivat suvaitsevaisuuden merkitystä elämässään ja toisaalta puhuivat esimerkiksi siitä, ettei AA-ryhmissä välttämättä tiedä tovereiden henkisyiden sisällöistä tarkemmin, eikä tällaisista aiheista yleensä keskustella, saati väitellä. Yksi tutkittavista luonnehti AA:n antavan pikemminkin yhteisen kielen, jolla keskustella asioista, kuin mitään tiettyä sisältöä henkisyyteen.

Havaitsin aineistosta myös, että tutkittavien suhtautuminen AA:han itsessään vaihteli. Kaikki haastateltavat kävivät säännöllisesti kokouksissa, mutta suhteessa esimerkiksi AA:n kirjallisuuteen ja yleisemmällä tasolla sen opetukseen oli variaatiota. Yksi tutkittavista koki AA-kirjallisuuden olevan antoisinta lukemistoa toipumisen tukemiseen. H3 taas kertoi liikkeen kirjallisuuden jääneen kokonaan pois hänen arjestaan. H3 tosin ilmaisi myös, että AA-kirjallisuus on hänen kohdallaan ”tehnyt tehtävänsä” viitaten AA:n kirjallisuuden ja opetuksen keskeisyyteen toipumisen aiemmassa vaiheessa.

Katsomusten kirjo kristinuskosta ateismiin oli odotettu havainto. Jennifer Lois Hahn (2019, 103) kuvaa tutkimukseensa osallistuneiden AA:n jäsenten kohdalla henkisyiden toimivan joustavasti niin, että se mahdollistaa eri ihmisille niin perinteisen uskonnollisuuden ja AA:lle tyypillisen perennalistisen näkemyksen seuraamisen. Tämä joustavuus pätee myös oman

⁴ Joogafilosofiassa käytetty nimitys hengityksen säätelylle.

⁵ Eräs hindulaisuuden pyhä kirjoitus.

⁶ Meditatiivinen liikuntamuoto, jossa keskitytään ruumiin energiaan.

tutkimukseni aineistoon. Henkisten periaatteiden joustavuus johtaa AA:n jäsenten henkiseen moninaisuuteen.

Kurtzin ja Whiten (2015, 65) yli-termi kuvaa myös liikkeen henkisyiden joustavuutta. Tällä termillä viitataan kohti jotain korkeampaa, tai vähintään erillistä, todellisuutta menemistä. Tämä liike voi suuntautua kohti taivasta ja Jumalaa kristillisessä mielessä, kuten H1:n kohdalla, mutta on yksinkertaisimmillaan ”rajallisesta itsestä poistumista” ja pyrkimistä johonkin suurempaan tai ”korkeampaan” todellisuuteen (Kurtz & White 2015, 65), pätee laajuutensa puolesta myös H2:n näkemys korkeammasta voimasta.

Vaikka moninaisuus on AA:n jäsenten henkisyiden keskeinen teema, aineiston perusteella kristillisen perinnön vaikutus AA:n jäsenten henkisyudessa on selkeä. Vaikka haastateltavien käsitykset korkeammasta voimasta vaihtelivat, olivat kristinuskon elementit aineistossa kokonaisuutena vahvasti edustettuina. Aineiston pienuuden vuoksi on tietenkin mahdotonta todeta kristinuskon vaikutuksen mittakaavaa AA:n jäsenten henkisyudessa, mutta viitteitä sen keskeisyydestä on aineistoni perusteella nähtävissä. Raija Kurosen (2014) pro gradu -tutkielmassa kristinuskon sisällöt olivatkin keskeisempiä kuin omassani.

Aasialaiset perinteet vaikuttavat Suomen henkisyiden kenttään voimakkaasti. Osatekijänä tässä on myös hyvinvointikulttuuriin nivoutuva henkisyys, johon usein lainataan elementtejä aasialaisista perinteistä. (ks. Hellqvist & Komulainen 2020.) Aasialaisten perinteiden vaikutuksen AA:n jäsenten henkisyudessa voisi taas nähdä heijastelevan henkisyiden kehityskulkuja Suomessa laajemmin. Hyvinvoinnin tavoittelu henkisyiden keinoin on tietenkin AA:n jäsenille keskeistä, mikä voi osaltaan selittää aineistossa korostunutta kiinnostusta kyseisiin perinteisiin.

Tutkielman aineisto antaa vihjeitä siitä, millaisia henkisyiksi ryhmässä voi olla. Aineiston perusteella on selvää, että AA:n jäsenten henkisen heräämisen jälkeinen elämä ja siihen kuuluva korkeampi voima voivat saada erilaisia muotoja ja sisältöjä. AA:n konteksti mahdollistaa niin perinteisen uskonnollisen katsomuksen, kuin eri lähteistä ammentamisen ja soveltamisen. Myös eriasteinen avoimuus henkisyydelle ja uskomiselle, tai suoranainen ristiriitaisuus, on mahdollista AA:n henkisyudessa. Myös suhtautuminen AA:n malliin voi vaihdella.

Aineistosta nousi esiin kuitenkin viitteitä siitä, että kristinuskko sekä aasialaisista perinteistä ammennetut harjoitukset ja filosofiat voivat olla keskeisessä roolissa tämäntyyppisessä

henkisyudessa. Pienen aineiston ulkopuolelle jää kuitenkin muita mahdollisia henkisyiden rakennusaineita. Olisikin hyödyllistä tutkia AA:n jäsenille tyypillistä henkisyttä ja sen sisältöjä tarkemmin. Näin voitaisiin tehdä tarkempia kuvailuja siitä, millaista heidän henkisyytensä on ja millaisia erilaisia henkisyiden alatyyppejä mahdollisesti muodostuu.

6.2 Sosiaalisen vuorovaikutuksen henkisyys

Tässä kappaleessa tarkastelen sosiaalisen vuorovaikutuksen roolia AA:n jäsenten henkisyudessa. Nostan esiin havaintoja aineistosta, ja pohdin, miten henkisyys ja sosiaalinen vuorovaikutus toimivat yhdessä tutkimuskohteessani. Hyödynnän analyysissa Kurtzin ja Whiten havaintoa AA:n jäsenten henkisyiden horisontaalisesta ulottuvuudesta, josta he käyttävät termiä välissä. Pohdin myös samojen tutkijoiden käyttämän termin *mutuality*, vastavuoroisuuden, osoittamaa ilmiötä tutkittavien henkisyudessa.

AA:n vertaistukeen perustuvan toimintamallin osalta on selvää, että sosiaalinen vuorovaikutus on keskeinen osa ohjelmaa. Haastattelussa lähdin jäljittämään ryhmien henkistä merkitystä kysymällä kokemuksista ryhmissä toimimisesta, odottaen nimenomaan ryhmien muodostuvan henkisyiden keskeiseksi osaksi. Haastateltavat puhuivat kuitenkin kysyttäessä suoraankin suhteellisen vähän ryhmistä ja ryhmissä käymisestä henkisyiden osana. Yhdestä haastateltavasta ryhmään meneminen ensi kertaa tuntui kotiin saapumiselta, mutta toisen haastateltavan mukaan ryhmillä ei itsessään ole nimenomaan henkisyydelle suurta arvoa. Ryhmien keskeisyys haastateltavien henkisyudessa vaihteli, mutta yhteistä heille oli sosiaalisen vuorovaikutuksen teemat henkisyudessaan laajemmin.

Kysyin haastateltavilta henkisyiden näkymisestä heidän ihmissuhteissaan. Kaikki heistä kuvasivat aikaa ennen AA:ta ja henkisen harjoituksen kultivoitumista ristiriitaiseksi ja vaikeaksi. Haastateltavat jakoivat kokemuksiaan ”vääriin piireihin” ajautumisesta sekä riittäisyydestä ja vihaisuudesta. Yksi haastateltava totesi, että ryhmien kokouksissa käyminen on hänelle välttämätöntä. Ilman säännöllisiä käyntejä hän kokee tulevansa ”kireäksi” ja ”epäolennaiset asioiden” alkavan ärsyttää. Yhdelle henkisessä harjoituksessa on paljolti kyse siitä, että hän pyrkii elämään ”edes jossain määrin sopuinnussa” muiden ihmisten keskuudessa. Henkisyudesta on siis hyötyä, joka näkyy vuorovaikutuksen helpottumisena muiden ihmisten kanssa.

AA:n jäsenille tyypillisessä henkisyudessa vuorovaikutus on kuitenkin enemmän kuin käytännöllisessä roolissa. Hahnin (2019, 103) mukaan AA:lle tyypillistä on suorastaan

kukoistava vuorovaikutuksellinen (*relational*) henkisyys. Hahn (mts. 103, 116) toteaa monille AA:n jäsenille AA:ssa muodostettujen suhteiden olevan itsessään henkisiä, ja AA:n jäsenille olevan tyypillistä syvä yhteys (*profound connection*) muihin ihmisiin. Aineistossani ei noussut suoraan mainintoja nimenomaan AA-suhteiden henkisestä merkityksestä, mutta Hahnin havainnot mukailen aineistossani nousi esiin sosiaalisten suhteiden henkisyys yleisemmin.

Kurtz ja White (2015, 65) sanovat AA:lle tyypillisen henkisyyden rakentuvan paitsi korkeampaan voimaan suuntautuvan, vertikaalisen elementin varaan, myös horisontaalisen, muihin ihmisiin yhdistyvän elementin varaan. Tätä horisontaalista henkistä suuntautumista he merkitsevät sanalla välissä. Termi kuvaa siis henkistä vetoa toisia ihmisiä kohti (*pull to others*). AA:n henkisyudessa uniikkia on sen vastavuoroisuus (*mutuality*). Vastavuoroisuus on näissä suhteissa jotain enemmän kuin vuorottelevaa antamista ja ottamista. AA:lle tyypillistä on käsitys ihmissuhteista mahdollisuutena saada antamalla ja päinvastoin. (Mts. 65–66.)

H3 kertoi haastattelussaan, että on helppo ymmärtää älyllisesti, että muiden ihmisten auttamiseen asennoituminen ja heihin ystävällisesti suhtautuminen on oikein ja tervettä. Hän sanoi, että kuitenkin vasta kokemus ihmisten suhtautumisen muutoksesta itseään kohtaan ja toisaalta kokemus omasta aidosta auttamisesta ja oman toiminnan merkityksellisyydestä saa näkökulman muuttumaan ja näin uskomaan AA-ohjelman ja henkisyyden toimimiseen. Tietynlaisen vuorovaikutuksellisen kokemuksen erottaminen pinnallisesta merkitsee vuorovaikutuksen tasoa, jolla on syvempi merkitys. Tulkitsen H3:n selityksen koskettavan edellä avattua Kurtzin ja Whiten (2015) vastavuoroisuutta sen henkisessä merkityksessä.

Haastateltavat kertoivat haastattelun yhteydessä taustoistaan. Kaikilla haastateltavilla oli ollut haastavat kasvuympäristöt vähintään ihmissuhteiden saralla. H3 selitti, että jos ei ole esimerkkiä tai kokemusta minkäänlaisesta terveestä ihmissuhteesta, kuten pitkään oli hänen tapauksessaan, on niitä vaikea luoda aikuisuudessa. Jos ei ole saanut terveitä esimerkkejä ja oppinut rakentamaan vuorovaikutukseen, sen opettelu on vaikeaa ja turhauttavaa. On vaikea tietää, miltä vuorovaikutuksen pitäisi tuntua, miten sen kuuluisi toimia ja toisaalta on helppo esittää; tehdä ne asiat, jotka älyn tasolla tietää oikeiksi.

Aidon ja turvallisen vuorovaikutuksen saavuttamattomuus antaa kontekstia sosiaalisen vuorovaikutuksen henkiseen rooliin AA:ssa. On mielekästä ymmärtää, että kun onnistuu ohjelman avulla kokemaan turvallista ja terveellistä vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa,

se voi koskettaa syvältä. Henkilön lähtökohtiin nähden se voi olla merkittävä arkitodellisuuden ylitys, jota voi kuvata vain henkiseksi kokemukseksi.

Vuorovaikutuksen henkisyys – aito vastavuoroisuuden kokemus – tuli ilmi haastateltavien puheista. Sosiaalisen vuorovaikutuksen onnistuminen oli ilon aihe ja puheesta kuuli selvästi helpotuksen. Toisaalta henkiseen kokemukseen viittaa myös haastateltavien hankaluus kuvata vastavuoroisuutta sen henkisessä merkityksessä täysin. Haastateltavat ikään kuin osoittivat puheillaan vuorovaikutuksen henkistä tasoa kohti.

Tässä luvussa käsittelin vuorovaikutuksen roolia AA:lle tyypillisessä henkisyudessa. Ryhmät, tai kuten muut tutkijat ovat havainneet, AA:n jäsenten väliset suhteet eivät korostuneet merkittävämmiksi kuin muut ihmissuhteet. Haastateltavat kokivat henkisyuden helpottavan toimintaa muiden ihmisten kanssa sekä antavan mahdollisuuksia rakentamaan sosiaaliseen toimintaan. Lisäksi vuorovaikutuksesta on haastateltavien puheiden perusteella ja aiempaan kirjallisuuteen peilaten löydettävissä henkinen taso. Aineiston ja aiemman kirjallisuuden perusteella arvioin, että vuorovaikutus on tässä yhteydessä henkistä itsessään.

6.3 Sairaus ja toipumishenkisyys

Alkoholiriippuvuus on nykyään virallinen diagnoosi. Haastatteluissa tutkittavat viittasivatkin alkoholiriippuvuuteen sairautena ja toisaalta AA:n ohjelmaan sanoilla ”terapeuttinen” ja ”hoitokeino”. Yksi tutkittavista vertasi alkoholiriippuvuutta ja sen hoitoa toiseen krooniseen sairauteen, joka vaatii säännöllistä hoitoa. Alkoholiriippuvuuden käsittäminen sairautena on ollut AA:ssa mukana liikkeen alkuajoista, jo ennen lääketieteellisesti pätevää todistusaineistoa.

AA:n historiassa alkoholiriippuvuuden käsittäminen sairautena on ollut metaforisesti tosi kuvaus jäsenten kokemuksista. Julkisemmalla tasolla se lievensi alkoholiriippuvuuden moraalista stigmaa ja korosti sen kuulumista terveydenhuollon ja siten julkisen yhteiskunnan vastuualueelle. Henkilökohtaisella tasolla, josta tässä tutkielmassa olen kiinnostunut, sairaus metaforana toimi keinona ymmärtää ja ilmaista oman tilanteensa vakavuus, oma haavoittuvuus riippuvuudelle ja sitä kautta motivoida toipumiseen vaadittavaan työhön. (White 1998, 151, 198.)

Alkoholiriippuvuus nähtiin sairauden ulospäin näkyvänä osana. AA-liikkeessä tämän sairauden lähteen katsottiin kuitenkin olevan henkinen. (White 1998, 151.) Sairauden perimmäisen luonteen vuoksi pidättäytyminen juomisesta ei riittänyt, eikä riitä, siitä

toipumiseen saatikka todellisen terveyden saavuttamiseen (Pearce, Rivinoja & Koenig 2008, 188).

Todellinen toipuminen ei siis ole yksinkertaisesti juomisen lopettamista, vaan syvän henkisen transformaation tulosta (Connors, Walitzer & Tonigan 2008, 215). Tässä käsitteellistämässä AA-liikkeelle jäi ratkaistavaksi, miten elää sellaista elämää, jossa henkinen sairaus hallitaan niin, ettei alkoholin juominen olisi enää tarpeellista (White 1998, 151). AA:n tarjoama ratkaisu on henkinen elämäntapa. Henkisyiden on todettu voivan tarjota tukea elämän käännekohtissa ja kriiseissä. Sen tuoma merkityksellisyys ja turva auttaa suuntautumaan tulevaisuuteen omien arvojen mukaisesti, johtaen parempaan psyykkiseen terveyteen. (Haimila & Pauha 2024, 137.)

Toipumishenkisyys (Kurtz & White 2015) tietenkin edellyttää käsitteenä jotain, mistä toivutaan. Jos ajattelemme AA:n jäsenten henkisyiden edustavan toipumishenkisyyttä, on sairauden kokemuksen ja käsitteen rooli henkisyudessa merkittävä. Näin ollen se määrittäisi sitä, mitä henkisyydellä tehdään ja miten siihen suhtaudutaan. Erittelen seuraavaksi, miten tämä näkyy aineistossani.

Yksi haastateltavista sanoi 12 askeleen ohjelman ja siinä omaksuttavan henkisyiden toimineen selviytymiskeinona, jonka avulla hän on pystynyt opettelemaan elämään terveempää elämää. Hän kertoo opetelleensa toipumishjelmassa syömäänkin uudella tavalla. Toinen haastateltavista taas kertoi paneutuneensa kielteisestä asenteestaan huolimatta Nimettömät alkoholistit -kirjaan, koska koki elämänvaiheen välittömästi päihteidenkäytön loputtua niin tuskalliseksi.

Hoitokeinona tutkittavien henkisyys rakentui päivittäisen ja viikoittaisen harjoituksen varaan. Viikoittain tutkittavat käyvät ryhmien kokouksissa ja päivittäin taas rukoilevat, meditoivat ja lukevat. Kysyttäessä toiveistaan ja tavoitteistaan henkiselle elämälleen, tutkittavat pääasiassa toivoivat mielenrauhaa ja oman harjoituksen syvenemistä. Tutkittavat myös korostivat henkisyytensä käytännöllisyyttä ja yksinkertaisuutta. Esimerkiksi H3 kertoi tekevänsä harjoituksia ”mahdollisimman pelkistetysti”.

Henkisyiden asennetta kuvaa hyvin kaksi haastatteluissa ilmaistua ajatusta. Yksi haastateltavista kertoi luopuneensa yhtäkkisen valaistumisen toivosta. Vaikka toipumishenkisyiden alussa hänellä oli vahvojakin henkiseemotionaalisia kokemuksia, mitä pidemmälle toipuminen etenee, sitä enemmän hän kertoo tyytyvänsä ”tylsyyteen”. Toinen

tutkittava taas kertoi AA:n sanomaa välittäessään viestinsä toipumista harkitseville olevan: ”elämä voi olla ihan mukavaa”.

Alun perin sairauden motivoimaa henkisyttä voisi siis aineistoni perusteella luonnehtia vaatimattomaksi, käytännölliseksi ja arjen tarpeisiin kiinnittyväksi. Sen tavoitteena vaikuttaisi ensisijaisesti olevan elämästä selviytyminen ja vaikeuksien sietäminen. Henkisyden kautta voi myös oppia uusia elämäntaitoja. Myöhemmin toipumismatkassa taas korostuvat seesteisyyden, suhteellisuuden ja tyytyväisyyden, tai ainakin tyytymisen, teemat.

7 Johtopäätökset

Tämän tutkielman tavoitteena oli haastatteluaineiston avulla tarkastella AA:n jäsenten henkisyiden keskeisiä teemoja. Samalla tarkoituksena oli avata uskontotieteellistä keskustelua kyseisen ryhmän henkisyudesta Suomessa. Aineisto koostui litteraateista, jotka analysoitiin seuraten laadullisen sisällönanalyysin periaatteita. Aineiston pohjalta analysoin AA-liikkeen jäsenten henkisyiden keskeisiä teemoja.

Ensimmäinen käsittelemäni teema oli henkinen moninaisuus. Haastateltavien vastauksissa oli edustettuna niin kristinusko, ateismi kuin tarkemmin määrittelemätön katsomuskin.

Käsitykset korkeammasta voimasta vaihtelivat, kuten myös suhtautuminen AA:han ja henkisyteen itseensä. Tutkittavien näkemysten moninaisuus oli monella tapaa odotettu tulos. Aikaisemmassa tutkimuksessa on todettu myös liikkeen olevan moninainen.

Toinen keskeinen teema oli sosiaalisen vuorovaikutuksen henkisyys. Haastateltavat kokivat henkisyiden helpottavan toimintaa muiden ihmisten kanssa sekä antavan mahdollisuuksia rakentavaan sosiaaliseen toimintaan. Käytännön hyötyjen lisäksi vuorovaikutuksesta on haastateltavien puheiden perusteella ja aiempaan kirjallisuuteen peilaten löydettävissä henkinen taso, joka on AA:lle tyypillisen henkisyiden, toipumishenkisyiden, keskeinen teema.

Kolmas keskeinen keskustelemani teema oli sairauden käsite henkisyiden taustavaikuttajana. Aineistoni havaintojen perusteella vaikuttaisi siltä, että käsitys sairaudesta nivoutuu henkisyiden ilmentymiseen. Tämä tulee tietenkin implisiittisesti ilmi myös käsitteestä toipumishenkisyys. Henkisyys ankkuroituu hoitokeinona arjen tarpeisiin.

Tutkielmassa hyödynnetty aineisto oli rajallinen, ja siten se mahdollistaa vain pintaraapaisun aiheeseen. Suhteellisen pienestä aineistostakin nousi kuitenkin selkeitä teemoja, joiden avulla olen pohtinut tässä tekstissä AA:n jäsenten henkisyydelle tyypillisiä teemoja. Jatkossa olisi tieteellisesti kiinnostavaa tutkia aihetta samalla asetelmalla ja runsaammalla aineistolla, toisaalta myös erilaisin metodein. Kyselytutkimuksella voitaisiin esimerkiksi pyrkiä selvittämään tarkemmin erilaisten katsomusten määriä tässä ryhmässä. Sairauden roolia toipumishenkisyudessa voisi taas olla hyödyllistä tutkia yksityiskohtaisemmin kirjoituksiin perustuvalla aineistolla.

Lähteet

Primääriaineisto

Haastattelurunko liitteissä.

H1, haastattelu 1. Syksy 2024. Haastattelijana Amo Rämä.

H2, haastattelu 2. Syksy 2024. Haastattelijana Amo Rämä.

H3, haastattelu 3. Syksy 2024. Haastattelijana Amo Rämä.

Kirjallisuus

Alasuutari, Pertti. 2011. *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.

Alcoholics Anonymous. n.d. *The Start and Growth of AA*. Viitattu 9.12.2024.

<https://www.aa.org/the-start-and-growth-of-aa>.

Connors, Gerard J., Kimberly S. Walitzer & J. Scott Tonigan. 2008. Spiritual Change in Recovery. Teoksessa *Recent Developments in Alcoholism*. Toimittaneet Marc Galanter & Lee Anne Kaskutas. 209–227. New York: Plenum Publishing Corporation.

Hahn, Jennifer Lois. 2019. “God as we understood Him”: Being Spiritual but not Religious in Alcoholics Anonymous Past and Present. *Implicit Religion*. 22(2). 101–121.

<https://doi.org/10.1558/imre.37778>.

Haimila, Roosa & Teemu Pauha. 2024. Merkityksen ja elämänkriisien psykologiaa.

Teoksessa *Uskonto mielessä*. Toimittaneet Teemu Pauha & Roosa Haimila. 137–149. Helsinki: Gaudeamus.

Hellqvist, Elina & Jyri Komulainen. 2020. Johdanto. Teoksessa *Henkisyyttä ja mielenrauhaa*. Toimittaneet Elina Hellqvist ja Jyri Komulainen. 7–13. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, Sirkka, ja Helena Hurme. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Jakonen, JP & Matti Kamppinen. 2022. Integraalinen näkökulma henkisyteen. Teoksessa *Uushenkisyys*. Toimittaneet Tiina Mahlamäki & Minna Opas. 425–441. Helsinki: SKS.

Kuronen, Raija. 2014. Hengellisyyden merkitys päihdeongelmasta toipumiselle. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/47338>.

Kurtz, Ernest, and William L. White. 2015. Recovery Spirituality. *Religions*. 6(1). 58–81.

- Mahlamäki, Tiina & Minna Opas. 2022. Johdanto. Teoksessa *Uushenkisyys*. Toimittaneet Tiina Mahlamäki & Minna Opas. 8–48. Helsinki: SKS.
- Nimettömät alkoholistit. n.d. *Historiaa*. Viitattu 9.12.2024. <https://www.aa.fi/historiaa>.
- Pearce, Michelle J., Clark M. Rivinoja & Harold G. Koenig. 2008. Spirituality and Health: Empirically Based Reflections on Recovery. Teoksessa *Recent Developments in Alcoholism*. Toimittaneet Marc Galanter & Lee Anne Kaskutas. 188–208. New York: Plenum Publishing Corporation.
- Rodriguez-Morales, Lymarie. 2019. “That’s the spiritual side of me”: Men’s Autobiographical Accounts of Recovery in Twelve Step Fellowships. *Implicit Religion*. 22(2). 161–183. <https://doi.org/10.1558/imre.38499>.
- Ruusuvuori, Johanna & Liisa Tiittula. 2005. Johdanto. Teoksessa Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Toimittaneet Johanna Ruusuvuori, Liisa Tiittula & Tarja Aaltonen. 9–21. Tampere: Vastapaino.
- Suomen AA-kustannus. 1997. AA tulee täysi-ikäiseksi. Helsinki: Suomen AA-kustannus.
- Tuomi, Jouni & Anneli Sarajärvi. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tammi, E. & Suomen AA-kustannus. 1998. Palvelu, toipumisen perusta: AA Suomessa 50 vuotta: 1948–1998: juhlaulkaisu. Helsinki: Suomen AA-kustannus.
- White, William L. 1998. *Slaying The Dragon: The History of Addiction Treatment and Recovery in America*. Bloomington: Chestnut Health Systems.
- White, William L. & Ernest Kurtz. 2008. Twelve Defining Moments in the History of Alcoholics Anonymous. Teoksessa *Recent Developments in Alcoholism*. Toimittaneet Marc Galanter & Lee Anne Kaskutas. 37–57. New York: Plenum Publishing Corporation.
- Kamppinen, Matti & JP Jakonen. 2015. Systems thinking, spirituality and Ken Wilber: Beyond New Age. *Approaching Religion*. 5(2). 3-14. <https://doi.org/10.30664/ar.67570>.

Liitteet

Liite 1. AA:n 12 askelta

1. Myönsimme, että olimme voimattomia alkoholin suhteen ja että elämämme oli muodostunut hallitsemattomaksi.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa meidät järkiimme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan – sellaisena kuin hänet käsitimme.
4. Suoritimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkiskelun.
5. Myönsimme vajavuuksiemme täsmällisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme vajavuudet.
7. Nöyrästi pyysimme häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme listan kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä, milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkiskelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Lähde

Nimettömät alkoholistit. n.d. *12 askelta*. Viitattu 9.12.2024. <https://www.aa.fi/12askelta>.

Liite 2. Haastattelurunko

1. Alkuperäinen kokemus ohjelmasta ja henkisyudesta

Miten koit ensimmäiset kontaktisi ohjelmaan ja sen yhteisöön?

Millaisia olivat ensimmäiset kokemuksesi ohjelman henkisyudesta?

Millainen on henkinen/hengellinen taustasi?

Miten määrittelisit henkisyyden omassa elämässäsi nyt?

2. Kokemukset hengellisistä harjoituksista

Oletko ottanut hengellisiä tai henkisiä harjoituksia osaksi arkeasi NA/AA kautta (esim. meditaatio, rukous, itsetutkiskelu)?

Millaisia hengellisiä, henkisiä tai uskonnollisia teoksia tai sisältöjä kulutat?

Miten nämä henkiset harjoitukset eroavat muista elämäsi rituaaleista tai tavoista?

3. Henkisyyden vaikutus jokapäiväiseen elämään

Miten NA/AA-ohjelmassa omaksuttu henkisyys vaikuttaa arjen valintoihisi ja päätöksiisi?

Koetko, että henkisyys auttaa sinua kohtaamaan elämän haasteita? Miten?

Miten arjessa näkyy henkisyyden vaikutus suhteessa muihin ihmisiin, työhön tai perhe-elämään?

4. Muutosprosessi ja kasvun kokemukset

Oletko kokenut muutoksia omassa käsityksessäsi henkisyudesta NA/AA-ohjelman aikana?

Miten?

Onko jokin tietty kokemus ohjelmassa ollut erityisen merkittävä henkisyyden kannalta?

Koetko, että olet kasvanut henkisesti NA/AA-ohjelman aikana? Jos kyllä, miten?

5. Loppukysymykset ja avoin keskustelu

Onko jotain, mitä haluaisit vielä jakaa omista kokemuksistasi NA/AA-ohjelman henkisyydestä?

Millaisia toiveita tai tavoitteita sinulla on henkisen kasvun suhteen tulevaisuudessa?